



# COCINA CENTRAL

## octubre 2024

### Menú Basal

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

<p><b>1</b> Kcal 766 Glú 85 Lip 25 Pro 45</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>2</b> Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>3</b> Kcal 871 Glú 91 Lip 35 Pro 42</p> <p>Tosta de tomate</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Surtido de fiambres</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p><b>4</b> Kcal 764 Glú 82 Lip 31 Pro 34</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz</p> <p>Guisado de albóndigas c verduras y guisantes</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>	
<p><b>7</b> Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz</p> <p>Macarrones integrales sorrentina</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>8</b> Kcal 763 Glú 88 Lip 27 Pro 38</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>9</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>10</b> Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>11</b> Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Lentejas con verduras ECO</p> <p>Filete de merluza a la provenzal</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p><b>14</b> Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Espirales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con mahonesa</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>15</b> Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Potaje de garbanzos con hortalizas ECO</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>16</b> Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Crema de calabaza ECO con manzana</p> <p>Lomo cinta con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>17</b> Kcal 849 Glú 89 Lip 34 Pro 41</p> <p>Tosta de humus</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Jamón york y quesito</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p><b>18</b> Kcal 699 Glú 77 Lip 24 Pro 39</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos</p> <p>Sopa de ave con estrellitas y verduras de puchi</p> <p>Pollo a la cazadora con champiñones</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>
<p><b>21</b> Kcal 796 Glú 88 Lip 27 Pro 45</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>22</b> Kcal 712 Glú 78 Lip 25 Pro 39</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Sopa marinera con lluvia</p> <p>Hamburguesa mixta con aros de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>23</b> Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34</p> <p>Lechuga, tomate, queso y maíz</p> <p>Olleta de alubias con acelga</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>24</b> Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Fideuà de marisco</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>25</b> Kcal 678 Glú 78 Lip 20 Pro 42</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Crema de hortalizas de temporada ECO</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla ECO</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p><b>28</b> Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>29</b> Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos</p> <p>Coditos a la napolitana con cebolla</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>30</b> Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>31</b> Kcal 859 Glú 88 Lip 32 Pro 49</p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p> <p>Arroz con huevos fétidos</p> <p>Dedos de zombie ensangrentados</p> <p>Postre Gelatina terrorífica Pan</p>	<p></p>

### RECOMENDACIONES DE CENA

